

---

# 御食国と海の発酵食文化に ついて

— 若狭高校国際探究科3年 —

森下智貴 吉岡勇樹 和多田弥憂

---

# 自己紹介

- よしおか ゆうき
- わただ みゆう
- もりした ともき

みけつくに  
御食国ってなに？

## 御食国とは

- ・ 昔、天皇のもとへその地のおいしい食材を送っていたところのこと
- ・ 日本には3つしかない（志摩、淡路）



# すごいポイントその1

さば食べたいなあ

都の食文化を  
支えていた！



# ところで御食国大使って...？

御食国大使とは

市役所から「もっと小浜市を盛り上げてほしい！」と頼まれ、小浜の魅力を発信する人たちのこと



小浜の食はおいしい！！

# 小浜のサバの歴史

御食国として小浜のおいしい鯖を天皇に送っていた

京都までサバを運んだ道（天皇が京都に住んでいた）



さばかいどう

## 鯖街道

## すごいポイントその2

鯖街道は2015年に

**日本遺産第1号  
に認定！！**





でも実は ...

# サバの年間の漁獲量



資料：福井農林水産統計年報等を基に作成

# よっぱらいさば





## すごいポイントその3

日本でも数少ない  
ブランドサバ！！



# 浜焼きさば



さばずし



# サバ缶





## すごいポイントその4

やっぱり小浜の  
サバはおいしい！！

# 小鯛の笹漬け



# 発酵について学ぼう！



# 発酵の仕組み

微生物（乳酸菌や大腸菌）の働きが人間にとって良い影響

⇔有害な場合は逆効果

良い影響・・・栄養素が増える

味が美味しくなる

など

人間にとって好ましい変化

# 発酵食品の効果

- ・ ストレスが少なくなる
- ・ 病気になりにくくなる
- ・ お腹の調子がよくなる
- ・ 生活習慣病を防ぐ

などなど





おばまで有名なさばの  
発酵食品ってなに？



## ①へしこ

- 昔から冬場の保存食として作られてきた
- 若狭ならでの味
- 積雪や日本海の荒波によって、むかし、海に出られなかったときの貴重な動物性タンパク質だったかも
- 一塩した「さば」をぬか漬けにした郷土品

- ・ 塩辛さの中にも独特の旨味あり
- ・ お酒にもってこい 白ごはんやお茶漬けも最適



へしこ



## ②なれずし

なれずしができるまで

- 1、さばのへしこを水洗いし、丸一日水につけて塩出しをする
- 2、皮を剥いで腹を開き、ご飯とこうじを混ぜ合わせて詰め込む
- 3、樽の中につけ込む

さばのなれずし完成 ✨

風味は高級なチーズの香り！？一度食べるとクセになる...！！



# さばのなれずし



# へしこパスタ



## すごいポイントその5

小浜には美味しい発酵  
食品がたくさんある！

ここでクイズです！



## 第1問

今、小浜市が養殖しているさばの名前はなんでしょう？

こたえ

よつぱらいさば

## 第2問

現在、小浜で養殖されているさばを  
「よっばらいさば」といいますが、

なぜ、よっばらいさばという  
名前なのでしょう？

# こたえ

えさに、さけかすを  
まぜてあるから

## 第3問

「御食国」

これをなんと読むでしょう？

こたえ

みけつくに

## 第4問

「御食国」

はいくつあるでしょう？

こたえ

3つ

わかさ  
若狭

いせ  
伊勢

あわじ  
淡路



## 第5問

むかし、小浜は

都に何を運んでいたでしょう？

こたえ

さば

## 第6問

小浜が都までさばを運んでいた道をなんと言うでしょう？

こたえ

鯖街道

## 第7問

鯖街道は2015年に

何に選ばれたでしょう？

こたえ

日本遺産

## 第8問

鯖街道はどれくらいの距離でしょう？

こたえ

72km



# 第11問

発酵食品はどれ？

①サバ

②へしこ

③サメ

④たまご

⑤トマト

⑥スイカ

⑦牛乳

⑧あんこ

こたえ

②へしこ

## 第12問

発酵に使われる微生物は？

①大腸菌

②ミジンコ

③黄色ブドウ球菌

④コレラ菌

こたえ

①大腸菌

## 第13問

発酵食品の効果として**正しくない**ものはどれ？

- ① ストレス軽減
- ② 病気になりにくい
- ③ 頭が良くなる
- ④ せいかつ習慣病を防ぐ

こたえ

③頭がよくなる

## 第14問

世界で初めて発酵食品が作られたのはおよそいつ頃か？

①紀元前1500年頃

②紀元前1919年頃

③紀元前10000年頃

④紀元前5000年頃

(諸説あり)

こたえ

④紀元前5000年頃



最後まで聞いてくれて  
ありがとう！